

# Lasaña de Calabacín Salpicado

Meal Components: Vegetable - Red / Orange, Vegetable - Other, Grains, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-59r

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
* Cebolla fresca, picada en cuadritos	12 oz	2 1/3 tazas	1 lb 8 oz	1 cuarto gl 3/4 tazas	<ol style="list-style-type: none"> <li>Para hacer la salsa de tomate, sofría las cebollas y el ajo en aceite de 2 a 3 minutos. Agregue los tomates, orégano, tomillo y albahaca. Hierva a fuego lento, sin cubrir, durante 30 minutos, revolviendo ocasionalmente.</li> <li>Coloque hojas de pasta en agua caliente de 7 a 10 minutos. Retire las hojas cuando esté</li> </ol>
Ajo fresco, picado	1 1/2 oz	2 cda 1 cda	3 oz	1/4 taza 1 1/2 cda	
Aceite de canola		1 cda		2 cda	
Tomate enlatado, bajo en sodio	3 lb 2 oz	1 cuarto gl 2 tazas (1/2 lata No. 10)	6 lb 4 oz	3 cuarto gl (1 lata No. 10)	
Orégano seco		3/4 cda		1 1/2 cda	
Tomillo seco		3/4 cda		1 1/2 cda	
Albahaca seca		3/4 cda		1 1/2 cda	
Hojas de lasaña de trigo integral, no-hervir, 3 1/2 "x 7"	1 lb 3 oz	32 hojas	2 lb 6 1/4 oz	64 hojas	

* Calabacín, pelado, en rodajas 1/4"	4 lb 10 oz	70 rodajas	9 lb 4 oz	140 rodajas
* Espinacas frescas, en rodajas 1/8"	8 oz	3 1/4 tazas	1 lb	1 cuarto gl 2 1/2 tazas
Queso mozzarella bajo en grasa de bajo contenido de humedad, semidescremado, rallado	12 1/2 oz	3 1/8 tazas	1 lb 9 oz	1 cuarto gl 2 1/4 tazas

**3.** Montaje: ligeramente rocíe una bandeja de vapor para mesa (12 "x 20" x 2 1/2") con aceite antiadherente en aerosol. Para 25 porciones, utilice 1 bandeja. Para 50 porciones, utilice 2 bandejas.

**4.** Primera capa: a) 16 hojas de lasaña ligeramente superpuestas 1". b) 2 1/2 tazas de salsa de tomate (aproximadamente 1 lb 2 oz).

**5.** c) aproximadamente 2 1/2 tazas de espinaca (4 oz), d) 2 lb 5 oz de calabacín ligeramente traslapado (35 rodajas).

**6.** Segunda capa: repita la primera capa.

**7.** Tercera capa: 2 1/2 tazas de salsa de tomate

**8.** Cúbrela con papel de aluminio y hornéela hasta que el calabacín esté blando al tenedor. Horno convencional: 350 °F de 60 a 75 minutos. Horno de convección: 350 ° F de 40 a 55 minutos.

**9.** Hornee al descubierto hasta que el queso empiece a dorarse ligeramente. Horno convencional: 350 ° F por 15 minutos. Horno de convección: 350 ° F por 10 minutos. Puntos Críticos de Control:

**10.** Retírela del horno y déjela reposar por 15 minutos antes de servirla. Puntos Críticos de Control: Para servir caliente manténgala a 135 ° F o superior.

Notas

### Nuestra Historia

El equipo de la Escuela Elemental Liberty quiso crear una sabrosa receta que los niños pudieran disfrutar. Empezaron el proceso de desarrollo de receta enviando una encuesta a los estudiantes de 4º y 5º grado. Con la información facilitada por los estudiantes, el equipo de receta logró desarrollar “Lasaña de Calabacín Chapoteada”. Este tentador plato presenta calabacín, que es un calabacín de invierno con un profundo color naranja y un sabor dulce y a nuez, similar a la calabaza que los niños con seguridad disfrutaban. Después de probar la receta de Lasaña de Calabacín Chapoteada, muchos estudiantes volvieron a repetirse. Es entonces cuando el equipo se dio cuenta que la receta de la Lasaña de Calabacín Chapoteada era un éxito. Emocione a sus hijos al servirles este delicioso plato principal en sus comidas.

### Escuela Elemental Liberty

Powell, Ohio

### Miembros del Equipo Escolar

**Profesional de Nutrición de la Escuela:** Jackie Billman

**Chef:** Jeff Lindemeyer (Cocinero Ejecutivo, Restaurantes Cameron Mitchell)

**Miembros de la Comunidad:** Nicole Hancock y Michelle Lounsbury

**Estudiantes:** Tori L., Alexis H., Leah L. y Buddy F.

El ingrediente de grano en esta receta deber cumplir con los criterios de grano entero del Servicio de Alimentos y Nutrición.

### Marketing Guide

Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Cebollas maduras	14 oz	1 lb 12 oz
Calabacín	5 lb 8 oz	11 lb
Espinacas tiernas	9 1/4 oz	1 lb 2 1/2 oz

Serving	Yield	Volume
1 pieza provee el equivalente a 1/2 oz de alternativa de carne, 5/8 taza de vegetal rojo/naranja, 1/8 taza de otros vegetales y 3/4 oz de equivalente de granos.	<b>25 Porciones:</b> aproximadamente 10 lb  <b>50 Porciones:</b> aproximadamente 19 lb 8 oz	<b>25 Porciones:</b> 1 recipiente de vapor para mesa  <b>50 Porciones:</b> 2 recipientes de vapor para mesa

Nutrients Per Serving					
Calorías	175.41	Grasa saturada	1.58 g	Hierro	1.15 mg
Proteínas	7.59 g	Colesterol	7.65 mg	Calcio	149.17
Carbohydrate	29.05 g	Vitamina A	9102.6		mg
Grasa total	3.72 g		IU	Sodio	83.24
		Vitamina C	18.19		mg
			mg	Fibra dietetica	4.94 g